

Pola Hidup Sehat Melalui Edukasi dan Senam Lansia di Posyandu Sukun, Kecamatan Tanjungrejo, Kota Malang

Anggita Putri Soraya Saragih, Hening Pramitha, Luna Arsy Akyaila Eidelweis Sattar, Maulida Zahrah Anggraini, Nabila Dwi Sawitri, Novita Rama Ardiyani, Ranum Dyah Titah Azellia, Yudea Pasambe, Mika Vernicia Humairo*, Zahra Rizki Novitasari

Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

INFO ARTIKEL

Corresponding author.

Email adress:

vernica.humairo.fik@um.ac.id
(Mika Vernicia Humairo)

Penyerahan 11 Oktober 2023;

Revisi 20 November 2023;

Diterima 17 Desember 2023

Keywords:

Lansia; Pola Hidup Sehat;
Senam.

ABSTRAK

Lansia adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada kelompok usia lanjut atau orang yang telah mencapai usia lanjut. Secara umum, lansia biasanya dianggap sebagai individu yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Seiring bertambahnya usia, lansia dapat mengalami penurunan fisik seperti kekuatan otot, kepadatan tulang, fleksibilitas, dan keseimbangan. Mereka juga mengalami penurunan fungsi kognitif seperti memori, konsentrasi, dan kemampuan pemrosesan informasi. Program pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk mewujudkan lansia yang sehat, meningkatkan antusias terutama lansia, produktif dan mandiri, meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya hidup sehat dengan berolahraga, dan meningkatkan kualitas kesehatan bagi para lansia di Kelurahan Tanjung Rejo. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya hidup sehat dan membuat senam lansia. Subjek pengabdian adalah masyarakat lansia. Pelaksanaan kegiatan melalui beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Program senam lansia berperan dalam peningkatan kondisi kesehatan lansia.

Pendahuluan

Kehidupan manusia mulai dari lahir hingga berumur lebih dari 60 tahun, disebut dengan kelompok lanjut usia (lansia). Tidak sedikit lansia yang dapat menikmati masa tua nya, tetapi ada juga lansia yang mengalami sakit pada masa tua nya. Setiap manusia ingin memiliki masa tua yang sehat dan produktif, tetapi pada kenyataannya banyak lansia yang tidak menerapkan pola hidup sehat sehingga menimbulkan beberapa masalah kesehatan dalam hidupnya. Pada umumnya, kelompok lanjut usia akan mengalami proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan (Sulistyowati, 2020). Penuaan merupakan proses yang terjadi pada tubuh manusia seiring bertambahnya usia, contohnya yaitu penuaan secara biologis. Penuaan secara biologis melibatkan perubahan sel, jaringan, organ dan sistem tubuh yang mempengaruhi penurunan fungsi dan kesehatan lansia (Dewi et al., 2021).

Penuaan secara biologis yang terjadi pada masa lanjut usia diawali dengan menurunnya sel-sel pada tubuh, yang dapat meningkatkan faktor risiko terkena serangan penyakit. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh kelompok lanjut usia yakni stroke. Stroke merupakan penyakit defisit neurologis akut yang disebabkan oleh gangguan *serebrovaskular*, dapat terjadi secara mendadak dan menimbulkan gejala atau tanda yang sesuai dengan daerah otak yang terganggu. Stroke terbagi menjadi 2 jenis, yaitu pendarahan mendadak akibat pecahnya pembuluh darah di otak, dan akibat suplai darah atau penyumbatan pembuluh darah (Sulaiman, & Anggrani, 2018). Menurut penelitian mengenai *World Population Ageing*, tahun 2015 tercatat 901 juta jiwa lansia di dunia, angka tersebut akan bertambah 2 miliar jiwa pada tahun 2050. Berdasarkan hasil survei penduduk antar Sensus (SUPAS) tahun 2015, jumlah lanjut usia yang terkena stroke mencapai kisaran 21,7 juta atau 8,5% (Nadhifah & Sjarqiah, 2022).

Masalah kesehatan tersebut dapat menurunkan kualitas hidup pada kelompok lanjut usia. Kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi juga berdampak pada harapan hidup dalam berbagai tingkat, yang juga menyebabkan peningkatan populasi lansia. Meningkatnya jumlah penduduk lanjut usia akan membawa dampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama yang ditimbulkan akibat peningkatan jumlah lansia adalah ketergantungan. Ketergantungan lansia ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikologis, dan sosial pada lansia yang dapat digambarkan dalam empat tahap: kelemahan, keterbatasan fungsional, kecacatan, dan hambatan. Tahapan ini akan dirasakan bersamaan dengan penurunan yang disebabkan oleh penuaan (Kuniano, 2015).

Pada peraturan UU No.36 tahun 2009 menjelaskan bahwa upaya pemeliharaan kesehatan pada lanjut usia yaitu pemeliharaan kesehatan yang mana lansia diharapkan dapat hidup sehat dan produktif secara sosial (Maulana, Nova; Zis & 2021, 2022). Kesehatan lansia sangat penting untuk menunjang kualitas hidup yang optimal pada kelompok lanjut usia. Pemeliharaan kesehatan pada lansia dapat dilakukan dengan cara melakukan senam lansia. Senam dapat meningkatkan aktivitas metabolisme tubuh dan kebutuhan oksigen, sehingga senam lansia sangat penting untuk para kelompok lanjut usia karena dapat menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit stroke. Kesehatan lansia sangat penting untuk mendukung kualitas hidup yang optimal pada kelompok lanjut usia (Faridah, 2019).

Berdasarkan permasalahan pada lansia di Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, kelompok 2 tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat di desa tersebut dengan tujuan mewujudkan lansia yang sehat, produktif dan mandiri, meningkatkan antusias warga terutama lansia di Kelurahan Tanjung Rejo, meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya hidup sehat dengan berolahraga dan meningkatkan kualitas kesehatan bagi para lansia di Kelurahan Tanjung Rejo dengan melakukan senam lansia. Adapun manfaat dari pengabdian masyarakat ini adalah membantu para lansia menjadi lebih produktif serta dapat meningkatkan hubungan sosial masyarakat, meningkatkan kesehatan fisik serta kesehatan mental.

Metode

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Sukun, Jalan I.R. Rais, Gg. 14, Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi.

1. Tahap Persiapan meliputi koordinasi, survei, dan pemastian tanggal dan lokasi kegiatan.
2. Tahap Pelaksanaan meliputi edukasi, senam bersama dan ice breaking.
3. Tahap Evaluasi meliputi kesimpulan pelaksanaan pengabdian dan evaluasi kinerja para panitia.

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah para lansia di Posyandu Sukun, Jalan I.R. Rais, Gg. 14, Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Kegiatan pengabdian meliputi edukasi singkat seputar kesehatan lansia, dan senam bersama, kemudian dilanjutkan dengan kegiatan *ice breaking* yaitu pembagian hadiah atau *doorprize*.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan fokus pada sosialisasi lansia bertema "Peningkatan Edukasi Lansia dengan Melakukan Senam Lansia sebagai Langkah Hidup Sehat" yang dilaksanakan pada Kamis, 28 September, dari pukul 07.15 WIB hingga 09.00 WIB di Posyandu Sukun, Jalan I.R. Rais, Gg. 14, Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang, menggambarkan sebuah inisiatif terpadu untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia. Sasaran dari kegiatan ini adalah sekelompok lansia berjumlah 28 orang dengan rentang usia 55 - 70 tahun, sebuah demografi yang sangat penting untuk diberdayakan dalam hal kesehatan preventif dan manajemen gaya hidup.

Kegiatan sosialisasi ini dirancang untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya hidup sehat melalui olahraga. Edukasi ini penting karena pada usia lanjut, kegiatan fisik seperti olahraga berperan untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Senam sehat lansia menjadi bagian inti dari kegiatan ini. Kegiatan senam mencakup berbagai bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk kelompok lansia. Senam akan dilaksanakan selama 20 menit untuk memberikan intensitas latihan yang cukup tanpa membebani peserta. Tahapan senam mencakup senam peregangan otot untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi risiko cedera, diikuti oleh senam anti-stroke sebagai latihan yang dirancang untuk meningkatkan sirkulasi darah dan kesehatan kardiovaskular, dua faktor tersebut penting dalam pencegahan stroke. Kegiatan senam ditutup dengan pendinginan, dimana kegiatan tersebut merupakan langkah penting untuk membantu tubuh dan jantung kembali ke keadaan normal setelah melakukan senam. Tahapan-tahapan kegiatan ini dirancang dengan cermat untuk mengakomodasi kebutuhan fisik lansia, memastikan bahwa olahraga yang dilakukan tidak hanya efektif tetapi juga aman. Dengan menggabungkan edukasi dan aktivitas fisik, kegiatan ini diharapkan mampu memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan kesejahteraan peserta. Adapun tahapan-tahapan dalam kegiatan ini yaitu sebagai berikut:

1. Perencanaan

Tahap ini berupa koordinasi, survei, dan pemastian tanggal dan lokasi kegiatan. Tahap koordinasi meliputi kegiatan diskusi antara tim pelaksana dengan perangkat desa, pada tahap koordinasi tim pelaksana melakukan asesmen awal untuk mengetahui sejauh mana urgensi pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan kesehatan lansia. Melalui permasalahan tersebut tim pelaksana memberikan rancangan secara teknis berkaitan dengan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Kegiatan koordinasi dilanjutkan dengan survei mengenai jumlah warga yang tergolong dalam usia lansia, riwayat penyakit yang diderita oleh lansia, serta rasio jenis kelamin lansia. Data yang telah didapatkan dari kegiatan survei akan dijadikan acuan untuk merancang pelaksanaan kegiatan. Data tersebut berguna agar acara yang dilaksanakan dapat tepat sasaran untuk meningkatkan pola hidup sehat pada lansia. Setelah merancang kegiatan secara teknis, tim pelaksana menjelaskan serangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan dengan melibatkan lansia sebagai peserta kegiatan. Tim pelaksana melakukan koordinasi kembali untuk memastikan tanggal dan lokasi yang akan digunakan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian.

2. Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Kamis, 28 September 2023, tanggal ini telah disepakati bersama dengan perangkat desa melalui proses koordinasi. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Sukun Jalan I.R. Rais, Gg. 14, Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang. Pemilihan lokasi didasarkan pada faktor jarak lokasi yang dekat dengan permukiman warga atau rumah peserta pengabdian yaitu lansia. Terdapat banyak kegiatan yang mampu menjadi solusi alternatif untuk meningkatkan pola hidup sehat pada lansia, diantaranya kegiatan Tai Chi, Senam aerobik rendah dampak, yoga, dan senam. Pada pengabdian ini kegiatan yang dipilih adalah senam. Pemilihan kegiatan didasarkan pada kebutuhan lansia dan keterbatasan lokasi pengabdian.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian tentang peningkatan edukasi lansia diawali dengan kegiatan senam, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi Langkah awal hidup sehat pada lansia Posyandu Sukun. Kegiatan dilaksanakan kurang lebih dua jam, kegiatan ini dipandu oleh instruktur senam. Pola gerakan senam yang dipilih merupakan senam ringan dimana kegiatan senam ini termasuk peregangan lembut dan latihan ringan yang meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tanpa memberikan tekanan berlebih pada tubuh. Pemilihan senam ini telah disesuaikan dengan kondisi fisik dan kondisi tubuh lansia.

Senam memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan lansia. Senam membantu meningkatkan kekuatan otot dan fleksibilitas tubuh, yang sangat penting bagi lansia untuk menjaga

kemandirian dan mengurangi risiko jatuh. Latihan aerobik dalam senam membantu meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah, mengurangi risiko penyakit jantung. Senam, terutama jenis yang melibatkan beban, seperti latihan peregangan, dapat membantu dalam mempertahankan atau meningkatkan kepadatan tulang, yang penting untuk mencegah osteoporosis. Pada lansia senam mampu meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh, sehingga dengan rutin melakukan senam lansia akan cenderung mengurangi risiko terjatuh, yang menjadi penyebab utama cedera serius pada lansia. Gerakan-gerakan dalam senam membantu lansia untuk menjaga berat badan untuk mengontrol kondisi seperti diabetes dan hipertensi. Selain manfaat fisik, senam juga memiliki manfaat bagi Kesehatan mental lansia, manfaat psikologis tersebut termasuk pengurangan stres, peningkatan suasana hati, dan penurunan risiko depresi. Senam yang diadakan secara rutin untuk lansia menyediakan lingkungan sosial yang mendukung, yang penting untuk kesejahteraan emosional.

Pelaksanaan kegiatan senam dalam pengabdian masyarakat di Posyandu Sukun dirasa sangat tepat. Hal tersebut karena agenda senam rutin merupakan salah satu rencana kegiatan yang akan dilaksanakan Posyandu Sukun sejak lama, namun kegiatan tersebut belum terlaksana dengan baik. Kegiatan senam ini juga sangat cocok dilaksanakan di Posyandu Sukun karena Posyandu Sukun memiliki jumlah peserta lansia yang cukup banyak, yaitu 28 orang. Semakin banyak peserta yang terlibat dalam kegiatan senam maka suasana yang tercipta akan semakin meriah pula, hal tersebut tentu akan menambah semangat dan antusias lansia untuk mengikuti kegiatan senam.

3. Evaluasi

Evaluasi keterlaksanaan kegiatan pengabdian yang berfokus pada edukasi kesehatan lansia mengungkap beberapa aspek penting. Pertama, terdapat indikasi positif bahwa lansia memiliki pemahaman dasar yang baik tentang pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan. Keterlibatan aktif dalam sesi ice breaking, di mana mereka mampu merespons pertanyaan dengan tepat, menunjukkan bahwa mereka telah memiliki pengetahuan awal tentang prinsip-prinsip hidup sehat. Ini mencakup pemahaman tentang apa yang harus dihindari, seperti kebiasaan tidak sehat, dan apa yang perlu dilakukan untuk memelihara kesehatan, seperti rutinitas olahraga dan pola makan yang seimbang.

Pemahaman tersebut meliputi membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh. Mengonsumsi makanan dengan nutrisi yang seimbang menjadi kunci, yang meliputi konsumsi beragam buah dan sayur, biji-bijian, protein tanpa lemak, dan produk susu rendah lemak. Menjaga berat badan ideal untuk mencegah atau mengontrol penyakit kronis seperti diabetes atau hipertensi. Cukup istirahat dan tidur berkualitas penting untuk pemulihan dan kesehatan umum, serta rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dan mengikuti anjuran medis, termasuk pengelolaan obat-obatan.

Evaluasi menunjukkan adanya kendala dalam penyampaian materi edukasi. Lansia tampak kurang kondusif dalam menyimak, yang dapat dikaitkan dengan metode penyampaian informasi yang kurang menarik. Hal ini menekankan pentingnya menggunakan media edukasi yang lebih interaktif dan menarik bagi lansia, seperti penggunaan visual yang lebih jelas, bahasa yang sederhana, dan contoh yang relatable. Selain itu, tingkat kesabaran lansia yang berkurang untuk segera melakukan kegiatan senam mengindikasikan bahwa mereka lebih merespons dengan baik terhadap kegiatan yang interaktif dan menggerakkan tubuh dibandingkan dengan sesi edukasi yang bersifat lebih pasif.

Terkait kegiatan senam, respons lansia sangat positif. Antusiasme dan semangat yang tinggi dalam partisipasi senam menunjukkan bahwa kegiatan fisik merupakan cara efektif untuk menarik minat lansia dalam program kesehatan. Ini juga menunjukkan bahwa senam, sebagai kegiatan fisik, dianggap menyenangkan dan dapat diakses oleh lansia, membuatnya menjadi alat yang efektif dalam mendorong gaya hidup aktif di kalangan lansia.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Bersama Lansia

Olahraga yang bersifat senam sehat dengan intensitas sedang (60- 85%), merupakan salah satu olahraga dengan aktivitas efektif untuk menurunkan tekanan darah (Wulandari et al., 2022). kegiatan fisik teratur merupakan kunci dalam mengatasi permasalahan kesehatan seperti stroke pada lansia. Aktivitas seperti senam, bersepeda, dan jalan cepat yang dilakukan dengan rutinitas latihan 2-5 kali seminggu, selama 30-60 menit setiap sesi, menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam melancarkan peredaran pembuluh darah (Mardiana et.al., 2023). Rutinitas ini penting dilakukan oleh lansia karena dapat menyediakan stimulasi fisik yang konsisten dan memadai, membantu dalam memelihara dan meningkatkan fungsi kardiovaskular serta kesehatan pembuluh darah. Durasi 30-60 menit mengakomodir kebutuhan tubuh untuk mendapatkan manfaat maksimal dari latihan tanpa *overexertion*, yang bisa berbahaya bagi lansia. *Overexertion* merupakan kondisi di mana seseorang melakukan latihan fisik melebihi batas kemampuannya. *Overexertion* dapat menyebabkan cedera atau memicu masalah kesehatan lainnya. Dalam senam, *overexertion* bisa terjadi jika seseorang melampaui intensitas latihan yang aman, melakukan gerakan dengan teknik yang salah, atau tidak memperhatikan sinyal tubuh, termasuk kelelahan, untuk itu perlu adanya perhatian khusus mengenai durasi senam. Sementara itu, frekuensi 2-5 kali seminggu menciptakan keseimbangan antara aktivitas dan pemulihan, memungkinkan tubuh untuk beradaptasi dengan stres fisik dalam cara yang sehat.

Aktivitas fisik seperti senam sehat yang dilakukan secara rutin memiliki dampak yang sangat signifikan dalam menurunkan risiko penyakit jantung, melalui serangkaian mekanisme fisiologis yang kompleks dan saling terkait (Mardiana et.al, 2023). Senam sehat secara rutin dapat menurunkan tekanan darah. Latihan fisik membantu melebarkan pembuluh darah, yang mengurangi resistensi aliran darah dan, akibatnya, menurunkan tekanan darah. Tekanan darah yang lebih rendah mengurangi beban kerja jantung, sehingga mengurangi risiko kondisi seperti hipertensi, yang merupakan faktor risiko utama penyakit jantung. Kegiatan ini dapat menurunkan tonus otot, yang berarti otot menjadi lebih rileks dan kurang tegang. Penurunan tonus otot ini membantu dalam mengurangi tekanan pada sistem kardiovaskular. Otot yang rileks membutuhkan aliran darah yang lebih sedikit, yang berarti jantung tidak perlu bekerja terlalu keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Senam rutin meningkatkan sistem kolateral pembuluh darah. Ini berarti bahwa latihan fisik dapat membantu dalam pengembangan jaringan pembuluh darah tambahan dalam jantung dan di seluruh tubuh. Jaringan tambahan ini dapat menyediakan rute alternatif bagi aliran darah jika pembuluh utama tersumbat atau rusak, sehingga mengurangi risiko serangan jantung dan stroke.

Lansia yang secara rutin mengikuti program senam sehat sebagai bagian dari latihan kebugaran fisik sering kali mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan, sebuah temuan yang penting dalam konteks manajemen kesehatan pada usia lanjut (Nopiyanto et, al., 2021). Penurunan ini bisa diatributkan ke beberapa faktor fisiologis yang diaktifkan oleh aktivitas fisik

teratur. Latihan fisik teratur membantu dalam mengurangi kekakuan arteri, yang umum terjadi seiring bertambahnya usia. Arteri yang lebih fleksibel memungkinkan aliran darah yang lebih lancar, yang lagi-lagi berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Lanjut usia merupakan fase lanjut dari proses penuaan yang secara alami dan fisiologis ditandai dengan penurunan berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh. Proses penuaan ini bukan hanya sekedar akumulasi tahun-tahun hidup, tetapi lebih merupakan hasil dari perubahan biologis kompleks yang terjadi dalam tubuh. Pada tahap ini, organ dan sistem tubuh mengalami penurunan fungsi secara bertahap, yang merupakan bagian alami dari proses penuaan. Penurunan ini mencakup berbagai aspek, mulai dari kekuatan otot dan kepadatan tulang yang berkurang, hingga perubahan dalam fungsi kardiovaskular dan respirasi. Penurunan fungsi kognitif juga bisa terjadi, termasuk perubahan dalam memori, perhatian, dan kecepatan pemrosesan informasi. Tanda-tanda proses menua umumnya mulai terlihat sejak usia 45 tahun, dengan perubahan yang lebih nyata dan berpotensi menimbulkan permasalahan serius pada sekitar usia 60 tahun. (Handayani, 2020). Perubahan ini mencakup berbagai aspek fisik, psikologis, dan fungsional. Secara fisik, perubahan yang paling umum mulai terjadi adalah penurunan kepadatan tulang dan kekuatan otot, yang meningkatkan risiko osteoporosis dan sarcopenia. Ini dapat menyebabkan penurunan mobilitas dan risiko jatuh yang lebih tinggi. Kulit mulai kehilangan elastisitasnya, mengakibatkan keriput dan perubahan tekstur. Pada usia sekitar 60 tahun, masalah kesehatan yang terkait dengan usia, seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kondisi neurodegeneratif seperti penyakit Alzheimer, mulai lebih sering terjadi. Respons imun tubuh juga menurun, membuat individu lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit.

Senam lansia memiliki beragam manfaat untuk mengakomodir adanya perubahan fisik, psikologis, dan fisiologis antara lain meningkatkan jantung agar dapat memompa oksigen mulai darah ke seluruh tubuh dengan lebih maksimal. Untuk memberi informasi serta motivasi bagi lansia, untuk rutin melakukan senam lansia dan menjaga pola makan. Terwujudnya lansia yang sehat, produktif dan mandiri. Melakukan gerakan senam selama 30 menit sehari merupakan langkah penting dalam memelihara kesehatan dan meningkatkan energi bagi lansia. Durasi 30 menit merupakan waktu yang optimal untuk aktivitas fisik harian, seimbang antara memberikan manfaat kesehatan tanpa menimbulkan risiko overexertion, khususnya di kalangan lansia. Senam, dengan berbagai bentuk gerakannya, tidak hanya mendukung kebugaran fisik tetapi juga kesehatan mental. Rutinitas senam harian memberikan dorongan signifikan terhadap kegiatan sehari-hari.

Aktivitas fisik teratur meningkatkan stamina dan kebugaran, sehingga aktivitas sehari-hari menjadi lebih mudah dilakukan. Hal ini penting terutama bagi lansia, yang mungkin mengalami penurunan tingkat energi alami sebagai bagian dari proses penuaan. Senam harian juga dapat meningkatkan kualitas tidur, yang merupakan komponen penting dalam pemulihan energi dan kesehatan secara umum. Selain manfaat fisik, senam teratur juga memberikan manfaat psikologis, termasuk peningkatan mood dan pengurangan gejala stres dan kecemasan. Endorfin yang dilepaskan selama aktivitas fisik berperan sebagai pereda alami rasa sakit dan meningkatkan perasaan baik, yang dapat membantu dalam meningkatkan keseluruhan kualitas hidup.

Maksud dilakukan program sosialisasi lansia ini adalah untuk mewujudkan lansia yang sehat, produktif dan mandiri, meningkatkan antusias warga terutama lansia, meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya hidup sehat dengan berolahraga dan meningkatkan kualitas kesehatan bagi para lansia dengan melakukan senam lansia. Tujuan lain dari kegiatan ini adalah sebagai sarana silaturahmi antar warga di Kelurahan Tanjung Rejo. Diharapkan setelah pengabdian masyarakat ini, perangkat desa dapat melanjutkan kegiatan senam lansia mengingat antusias dari lansia yang sangat baik.

Kesimpulan

Dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat bekerja sama dengan perangkat desa dan warga masyarakat Tanjungrejo untuk memberitahukan bahwa kepada para lanjut usia agar dapat berkumpul di Posyandu Sukun guna mengikuti kegiatan senam lansia. Warga lansia cukup antusias, terbukti kehadiran warga lansia sejumlah 28 orang. Kegiatan dilaksanakan mulai pukul 07.15-09.00 WIB. Kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Metode yang dilaksanakan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi mengenai pentingnya hidup sehat dengan berolahraga, pelaksanaan senam sehat lansia, selama 20 menit, meliputi senam peregangan otot, senam anti-stroke, dilanjutkan dengan kegiatan *ice breaking* yaitu pembagian hadiah atau *doorprize* dan ditutup dengan senam pendinginan. Adapun kegiatan pengabdian ini diawali dengan pemberian edukasi mengenai pentingnya hidup sehat dengan berolahraga dalam mewujudkan lansia yang sehat, produktif dan mandiri serta meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya hidup sehat dengan berolahraga dan meningkatkan kualitas kesehatan bagi para lansia dengan melakukan senam lansia. Diharapkan setelah pengabdian masyarakat ini, perangkat desa dapat melanjutkan kegiatan senam lansia mengingat antusias dari lansia yang sangat baik.

Ucapan Terima Kasih

Ibu Mika Veronica, S.KM., M.PH., selaku dosen pengampu mata kuliah Kesehatan Olahraga Lansia dan Disabilitas, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan kepada kelompok. Bapak Agung, selaku ketua RW.05 Kelurahan Tanjungrejo Sukun yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada kelompok untuk dapat melaksanakan program Senam Sehat Lansia di Posyandu Lansia Sukun. Ibu Any, selaku kader kelurahan Tanjung Rejo Sukun yang telah menjadi narahubung antara Humas Acara dengan ketua RW.05 Kelurahan Tanjung Rejo dan Masyarakat setempat. Para Lansia kelurahan Tanjungrejo Sukun selaku peserta senam dalam program ini, yang telah bersedia hadir dan berpartisipasi dalam pelaksanaan program Senam Sehat Lansia. Teman-teman panitia kelompok 2 Kesehatan Olahraga Lansia dan Disabilitas, yang telah mempersiapkan dan melaksanakan program serta berkontribusi dalam penulisan artikel ilmiah ini.

Daftar Pustaka

- Dewi, E. R., Falentina Tarigan, E., Azizah, N., Tambun, M., Septriyana, T., & Nancy Sinaga, W. (2021). Pelaksanaan Senam Lansia Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lansia. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 440–444. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr.v4i0.1208>
- Faridah, F. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lanjut Usia Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i1.21>
- Handayani, S.P., Sari, R.P. and Wibisono, W., (2020). Literature review manfaat senam lansia terhadap kualitas hidup lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), pp.48-55.
- Mardiana, M., Tarigan, S.B., Saputri, L., Sitepu, D.R.B., Afni, K., Ginting, C.A.A.B., Dinanti, I. and Devieta, A., (2023). Penyuluhan dan Pembinaan Pola Kesehatan Masyarakat Melalui Senam Lansia Di Desa Padang Cermin, Langkat, Sumatera Utara. *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp.156-161.
- Nadhifah, T. A., & Sjarqiah, U. (2022). Gambaran Pasien Stroke Pada Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2019. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(1), 23. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.1.23-30>
- Nopiyanto, Y. E., Yarmani, Y., Pradita, I. A., Sulastri, S., & Bujang, J. S. (2021). Pelatihan Senam Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Lansia Dimasa Pandemi Covid-19 Di Desa Sidodadi. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(2), 9-14.
- Sulaiman, S., & Anggraini, A. (2018). Sosialisasi Pencegahan Kasus Stroke Pada Lanjut Usia Di

- Desa Hamparan Perak Kecamatan. *Amaliyah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 70–74. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v1i2.193>
- Sulistyowati, E. T. (2020). Peningkatan kualitas hidup lansia dengan senam lansia dan penyuluhan tentang menu sehat lansia di asrama polisi pingit. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 2(1), 35–40. <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jpmkh/article/view/387>
- Wulandari, D. and Hariyanto, A., (2022). Program Kemitraan Masyarakat Bagi Kader Lansia dalam Pencegahan Stroke dengan Senam Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Durenan. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 6(2), pp.97-103.